

9月分 予定献立表



みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

9月の目標「好き嫌いなく食べよう」

みよし市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 献立のワンポイント♪			
			赤	おもに血や肉となり 体をつくるものになる		緑	おもに体の調子を整える				黄	おもにエネルギーとなり、 体を動かすものになる	
				たんぱく質	無機質		ビタミン					炭水化物	脂質
				1群	2群		3群	4群				5群	6群
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう		緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物				穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類
1	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		705 25.5	【◎スマイル 給食】 長い休みが明けて久しぶりの給食は、トマトやかぼちゃ、なすが入った『夏野菜とひき肉のカレー』と『大豆ナゲット』、旬の枝豆が入った『ポテトサラダ』です。友達と楽しい給食 時間を過ごしましょう。		
		夏野菜とひき肉のカレー	ぶたにく		トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ なす		こめこの カレールウ					
		愛知の大豆入りナゲット (小1個・中2個)	だいず とりにく		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	あぶら					
		ポテと枝豆のサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	コーンクリーム ドレッシング					
2	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		614 26.2	『そぼろ』は、今から500年くらい前の本にも、細かに い肉や魚を甘辛く煮詰めた料理として登場しています。鶏そぼろは、江戸時代には食べられていて、砂糖としょうゆでしっかり味を付けて水分を飛ばすので、保存食として使われていたそうです。		
		鶏そぼろ丼の具	とりにく			しょうが とうもろこし グリーンピース	さとう						
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく ねぎ							
		小松菜のごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし キャベツ	さとう	ごま					
3	木	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう				こめ		638 26.4	『ウルトラ元気サラダ』は、『元気サラダ』にごまがプラスされたサラダです。ごまはとても小さな粒ですが、骨を強くするカルシウムや、貧血を防いでくれる鉄分など、成長期に必要な栄養素がギュッと詰まっています。		
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい							
		ホキの米粉フライレモンソースかけ	ホキ			レモンがじゅう	こめこ さとう	あぶら					
		ウルトラ元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら ごま					
4	金	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロワッサン		658 24	今日の『アセロラジュレあえ』には、みよし市産の梨が入っています。みよし市の梨栽培は、丘陵地の多い土地の特徴に合わせて始まりました。農家の方が手間暇かけて作ったおいしい梨です。味わって食べましょう。		
		野菜のコンソメ煮	とりにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ	じゃがいも						
		ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら					
		★みよし市産梨の アセロラジュレあえ				もも パイナップル なし	アセロラジュレ						
7	月	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		710 30.8	『コールスローサラダ』の「コール」は、オランダ語でキャベツのことです。コールスローは古代ローマ時代から食べられていたと言われていますが、18世紀になってマヨネーズが使われるようになると、一気に人気広がったそうです。		
		ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ かき	でんぶん						
		チーズオムレツ	たまご	チーズ									
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング					
8	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		626 25.9	9月から10月くらいまでに実るなすを「秋なす」と言います。秋は、昼と夜の温度差が大きいため、なすがおいしく成長するそうです。なすの紫色には病気を予防する働きがあると言われていて、旬のなすを進んで食べたいですね。		
		マーボーなす	ぶたにく まめみそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす ねぎ	さとう でんぶん						
		おからと大豆のしゅうまい (小2個・中3個)	ぶたにく だいず			たまねぎ	しゅうまいのかわ (こむぎこ)						
		パンバンジー	とりにく			キャベツ きゅうり	さとう	ごま					
9	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		659 24.4	9月9日は「重陽の節句」です。重陽の節句は「七草」や「桃の節句」、「端午の節句」、「七夕」と並ぶ「五節句」の一つです。「菊の節句」とも呼ばれることから、今日の給食には菊の花びらが入った『菊花あえ』が取り入れられています。		
		沢煮わん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん みつば	ほししいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ							
		子持ちししゃもフライ (小・中2個)		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら					
		中濃ソース											
10	木	菊花あえ	ちくわ		ほうれんそう	もやし きく レモンがじゅう	さとう		786 27.7				
		蒲郡みかんゼリー					ゼリー						
		米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン						
		お星さまスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ (こめこ)						
11	金	ミートボール (小1個・中2個)	とりにく			たまねぎ			771 37.9				
		お豆ちゃんのごまサラダ	だいず		こまつな	えだまめ キャベツ	さとう	ごま					
		アーモンドフィッシュ	ささみあぶらづけ	いわし			さとう	アーモンド					
		玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			げんまい こめ						
14	月	生揚げとじゃが芋のつゆだく煮	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	しめじ	さとう じゃがいも		687 29.3	給食の『玄米ごはん』には、金芽ロウカット玄米というお米が入っています。金芽ロウカット玄米は、おなかの調子を良くする食物繊維や、体の調子を整えるビタミンの仲間などの玄米に多く含まれる栄養素が吸収されやすいお米です。			
		なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	こむぎこ パンこ	あぶら					
		小松菜としらすの手作りふりかけ	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	こまつな		さとう	ごまあぶら ごま					
		きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん						
15	火	きつねカレーきしめんの汁	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ		こめこの カレールウ	678 28.5	ちくわは、魚のすり身を棒に付けて焼いて作った食べ物です。同じように、魚のすり身で作るかまぼこは、ちくわから生まれたと言われています。どちらも魚から作られるので、筋肉を作るたんぱく質がたくさんあります。			
		ちくわのいそ辺揚げ (小2個・中3個)	ちくわ	あおさ			こむぎこ	あぶら					
		野菜とささみの梅肉あえ	とりにく		チンゲンサイ	もやし とうもろこし ばいにく	さとう	あぶら					
		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ						
15	火	テジブルコギ丼の具	ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	600 27.5	今日の給食は韓国の料理です。韓国料理で牛肉と野菜の甘辛いためのことを『ブルコギ』と言い、豚肉を使うと『テジブルコギ』になります。ごはんに『テジブルコギ丼の具』をかけて、『キムチスープ』や『大根ときゅうりのナムル』と一緒に味わいましょう。			
		キムチスープ	ベーコン とうふ こめみそ		チンゲンサイ	ほししいたけ はくさい はくさいキムチ							
		大根ときゅうりのナムル	まぐろあぶらづけ			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま					

日 曜	献立名	おもな働きと食品						I補キ* (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 こんだて ♪献立のワンポイント♪		
		★…新メニュー	赤 おもに血や肉となり 体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり、 体を動かすものになる						
16	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		689 24 853 28.3	今月の「日本全国食めぐり」は山口県です。『チキンチキンごぼう』は約30年前に山口市の学校給食から生まれた料理で、今ではお店でも食べられる人気メニューです。『おごうさん団子汁』は山口県の田布施町に伝わる郷土料理で、おごうさんとはお嫁さんのことです。
		★おごうさん団子汁		ぶたにく とうふ こめみそ	にんじん はねぎ だいこん			さといも しらたまだんご			
		★チキンチキンごぼう	にほんぜんこくしよく 日本全国食めぐり やまぐちけん ◀山口県▶	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら		
		野菜のしんこあえ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま			
17	木	小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こがたロールパン		637 26 762 30.6	ペンはイタリア生まれのパスタです。昔のペンの先に形が似ていることから「ペンネ」と名前が付けられました。パスタには、スパゲティのほかに、ペンネやマカロニのように筒になっているものなど、300種類以上の形があるとされています。
		冬がんと鶏団子のクリームスープ (乳あり)	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが とうがん えだまめ		でんぶん さとう こめこ	なまクリーム		
		ペンネポロネーゼ	ぶたにく		トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ		さとう マカロニ	オリーブオイル		
		かぼちゃとコーンのサラダ			かぼちゃ	きゅうり とうもろこし			マヨネーズぶう ドレッシング アーモンド		
18	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		707 26.5 882 31.1	オイスターソースの「オイスター」とは貝の「かき」のことです。オイスターソースは、かきを煮てできたエキスをもとに作られる中国生まれの調味料で、少し加えるだけで料理がぐっとおいしくなるので、野菜いれやチャーハンなどさまざまな料理で活躍します。
		生揚げのオイスターソース煮込み	ぶたにく なまあげ		にんじん あかパプリカ	しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ		さとう でんぶん	あぶら		
		春巻き	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ		はるまきのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら あぶら		
		切り干し大根とひじきの中華サラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら		
24	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		647 25.3 787 29.1	『肉じゃが』は代表的な家庭料理で、給食でも人気です。今から100年くらい前から食べられるようになった料理で、当時の食文化から、関東では豚肉が、関西では牛肉がよく使われます。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ		さとう じゃがいも			
		白ごま入りつくね(小・中2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ		パンこ	ごま		
		もやしとほうれん草のレモンあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし レモンかじゅう		さとう			
25	金	ごはん 牛乳	じゅう ご や ぎょう じ しょく 十五夜行事食	ぎゅうにゅう				こめ		677 23.7 827 27.4	【十五夜 行事食】 今夜は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも言い、平安時代に中国から伝わった行事です。「芋名月」とも言われ、里芋などの収穫されたばかりの農作物を供えて、豊作に感謝する風習があります。
		具だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ			ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ はくさい ねぎ					
		里芋コロツケ	とりにく					さといも こむぎこ パンこ	あぶら		
		キャベツときゅうりの赤じそあえ 月見だんご			あかじそ	キャベツ きゅうり		こめこ さとう			
28	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		637 30.1 792 35.8	秋にとれるさんまは、脂ののっておいしいと言われています。昔から秋の味覚を代表する魚として親しまれていて、日本人とは長い付き合いの魚です。さばには筋肉を作るたんぱく質が豊富に含まれていて、骨を丈夫にするビタミンDもたくさんあります。また、脳の働きを助けるDHAやEPAなどの脂も豊富なので、成長期におすすめです。
		野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ しらたき					
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ					さとう			
		きのこのカレーさんびら	ベーコン		あかパプリカ ビーマン	にんにく しめじ エリンギ		じゃがいも さとう	あぶら		
29	火	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		704 25.7 795 28.7	『津ぎょうざ』は三重県津市の学校給食から生まれた名物料理で、直径15センチの皮で包むことと油で揚げることが決まりだそうです。今日の給食では、それより少し小さめのぎょうざになっています。
		鶏塩めんのスープ	とりにく たら	わかめ	にんじん	にんにく しょうが はくさい キャベツ たまねぎ しょうが		でんぶん さとう	ごまあぶら		
		津ぎょうざ風揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	にんにく りんご		ぎょうざのかわ (こむぎこ)	あぶら		
		りんご									
30	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ		647 31.5 783 35.4	さばは、秋に旬を迎えます。日本では縄文時代から食べられていて、日本人とは長い付き合いの魚です。さばには筋肉を作るたんぱく質が豊富に含まれていて、骨を丈夫にするビタミンDもたくさんあります。また、脳の働きを助けるDHAやEPAなどの脂も豊富なので、成長期におすすめです。
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		こまつな	たまねぎ		じゃがいも			
		さばの塩焼き	さば						あぶら		
		彩り納豆	なっとう		にんじん ほうれんそう		さとう				

○食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	662	27.0	30.1%	362	103	3.2	3.1	219	0.60	0.53	27	6.0	2.3
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	810	31.8	28.0%	392	121	4.1	3.7	244	0.76	0.59	32	7.3	2.8
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料9品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。（ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。）

【アレルギー物資明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るができます。

みよし市産


米・梨
柿(ピューレ)

愛知県産


米粉・こむぎこ（めん・パン）・豚肉・鶏肉・大豆・納豆
おから・豆腐・生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・あおさ
チンゲンサイ・三つ葉・冬がん・ねぎ・セロリ・なす・もやし
切り干し大根・みかん（ゼリー）

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

作ってみませんか？
給食レシビ

キャベツと
きゅうりの
赤じそあえ

材料(4人分)
キャベツ 3枚
きゅうり 1本
赤じそ粉 小さじ2
塩 少々

●作り方●
① キャベツは4ミリ程度の千切り、きゅうりは2ミリ程度の輪切りにします。
② キャベツときゅうりをゆで、流水で冷ましてざるに上げ、水気を絞ります。
③ ②に赤じそ粉を加えてよく混ぜ、塩で味を調えて出来上がり。

25日（金）の給食に出ます
みよし市立学校給食センターの
Instagramにもレシピが載っています。
ぜひ、チェックしてみてください。